



АКТЁРСКОЕ МАСТЕРСТВО

(упражнения для выполнения в домашних условиях)

Уважаемые коллеги!

В этом тексте собраны самые полезные и разнообразные упражнения для работы над собой, которые помогут потренировать тот или иной навык. Главное не забывайте золотое правило – чтобы достичь успеха в выбранной профессии, требуется не только усердие, но и регулярность

БЛОК: РАСКРЕПОЩЕНИЕ

Обычно, этот блок ставят в самое начало тренировки, потому что занятия на раскрепощение одновременно разогреют мышцы. Благодаря им человек погружается в процесс, перестает нервничать и начинает контролировать собственное тело. Большинство из них основаны на расслаблении и снятии зажимов, как телесных, так и психологических. Зачем это нужно? Если вы когда –нибудь видели, как актриса на сцене падает в обморок, то наверняка у них возникал вопрос, почему ей удастся не разбить затылок или не сломать плечо. Дело в том, что благодаря регулярным тренировкам тело становится пластичным и мягким, поэтому во время падения не ударяется об поверхность, а «сползает» на неё, не травмируясь.

1

Расслабление – напряжение.

Освободите территорию на полу и постелите коврик – подойдет любой, не пропускающий холод. Лягте на спину и найдите комфортную позицию, только не перекрещивайте руки и ноги. Закройте глаза, глубоко вздохните и мысленно «ощупайте» свое тело, а затем расслабьте его: начните со ступней левой ноги и постепенно поднимайтесь выше, пока не достигните головы. Сделать это не так просто, как написано, поэтому возьмите столько времени, сколько нужно именно вам. Механизм упражнения напоминает медитацию, поэтому его можно регулярно делать по утрам, сразу после просыпания.

2

Снеговик.

Превращаемся в снеговика: ноги на ширине плеч, согнутые в локтях руки вытянуты вперед, кисти округлены и направлены друг к другу, все мышцы напряжены. «Пригрело солнышко, под его теплыми весенними лучами снеговик начал медленно таять». Постепенно расслабляем мышцы: опускаем бессильно голову, роняем руки, затем сгибаемся пополам, опускаемся на корточки, падаем на пол, полностью расслабляясь.



3

Заведите друга. Воображаемого.

Звучит как абсолютный бред, правда? На самом деле, это очень ценный совет для тех, кому сложно раскрываться и раскрепощаться с любимыми, даже близкими людьми. Если вам сложно удержать постоянно перед глазами человеческий образ, то просто сядьте или встаньте перед зеркалом и коммуницируйте с отражением. Расскажите абстрактному собеседнику то, чем не можете (пока что) поделиться с остальными. Если у вас получится это сделать, вы преодолеете словесный барьер и диалоги с реальными людьми будут складываться гораздо легче.

4

Танцуйте.

Танцы – одно из самых раскрепощенных и пластичных искусств в истории. Поэтому, обойти его стороной если вы действительно хотите до конца снять зажимы, не получится. Поставьте таймер на 15 минут, встаньте перед зеркалом и танцуйте не останавливаясь. Вы можете двигаться как угодно, смешивая разные жанры, замедляясь или ускоряясь. Если у вас нет психологического барьера перед окружающими, то вы можете делать все то же самое в присутствии друзей или родных. Это упражнение обязательно даст результаты, если повторять его ежедневно – оно может стать вашей полезной привычкой и заменить утреннюю зарядку.



БЛОК: ВООБРАЖЕНИЕ И ФАНТАЗИЯ

Для того, чтобы органично существовать на сцене актер должен уметь переносить сюжеты из литературы в реальную жизнь. Обойтись в этом случае без бурной фантазии никак нельзя, поэтому тренировать ее необходимо.

1

Представьте, вы – бухгалтер.

Попросите друзей написать на листке любую профессию, максимально далекую от той, которой вы занимаетесь сейчас. Посмотрите, какая роль вам выпала и начинайте рассказывать о своей жизни так, словно вы уже работаете электриком, парикмахером, современным художником или дизайнером интерьеров. Пусть друзья задают вам дополнительные сложные вопросы, которые будут постоянно «обновлять» ваше повествование и детализировать его.

БЛОК: ВООБРАЖЕНИЕ И ФАНТАЗИЯ

Для того, чтобы органично существовать на сцене актер должен уметь переносить сюжеты из литературы в реальную жизнь. Обойтись в этом случае без бурной фантазии никак нельзя, поэтому тренировать ее необходимо.

2

Придумайте авторское кино.

Это упражнение можно делать в одиночку. Представьте, что вам необходимо через два часа отправить сценарий для съемки короткометражного фильма. Выберите тему, опишите героев, завязку, кульминацию и развитие сюжета, предложите воображаемые декорации или место действия – можно делать это вслух, а можно на листочке. Поверьте, что двух часов вам может не хватить, настолько захватывающим оказывается процесс.

БЛОК: ВООБРАЖЕНИЕ И ФАНТАЗИЯ

Для того, чтобы органично существовать на сцене актер должен уметь переносить сюжеты из литературы в реальную жизнь. Обойтись в этом случае без бурной фантазии никак нельзя, поэтому тренировать ее необходимо.

3

Возьмите в руки игуану.

Воображаемую! Представьте, что у вас на руках сидит какое-нибудь экзотическое животное, которое категорически нельзя спускать с рук на пол. Оно может быть огромным, как кенгуру, может быть колючим, как дикобраз или, мягким и, одновременно, опасным, как котенок гепарда. Попробуйте наиболее правдоподобно показать «ускользание» животного из ваших рук и не забудьте о том, что зритель должен правильно определить какого именно зверька вы держите.

БЛОК: ВНИМАНИЕ.

Внимание кажется очень рациональным явлением, зависящим от работы головного мозга, хотя самый известный практик и теоретик русского театра Константин Станиславский писал, что на его взгляд, внимание находится не в голове артиста, а в районе «солнечного сплетения». Внимание необходимо для того, чтобы артист умел правильно выбирать из материала самые важные и кульминационные точки, а еще с ходу улавливать настроение публики, сидящей в зрительном зале. Определив отрицательную реакцию зрителя. Актер может повлиять на ход спектакля в лучшую сторону.

Изучение предмета

1

Посмотрите на свою настольную лампу. Или любой другой предмет, который используете ежедневно. Поставьте его перед собой и, для начала, внимательно осмотрите его со всех сторон, представьте, каким он может быть на ощупь – скользким, колючим, поцарапанным и так далее. Затем проверьте догадки на практике и потрогайте вещь – так начнет работать ваша тактильная память. В финале отвернитесь и попробуйте наиболее полно описать предмет, используя полученные ощущения. Это можно сделать на следующий день или просто через какое-то длительное время.

1

Вспомните Цезаря, который умел делать несколько дел одновременно

2

Внимательный артист должен уметь то же самое. Поэтому попробуйте погрузить себя в такую ситуацию: начните играть в шахматы или шашки, включите песню с незнакомыми словами и попытайтесь время от времени отвечать на сообщения от друзей. Когда будете тренироваться, пригласите кого-нибудь наблюдать за вашим успехом и давать обратную связь. Это очень важно, потому что с первого раза сделать идеально каждое из дел, конечно, не получится.

2

Сыграйте в более сложную версию «Крокодила»

3

Для выполнения этого упражнения вам понадобится помощь близких людей. Встаньте в полутора метрах друг от друга и договоритесь о том, что один из вас показывает разные движения, а второй их повторяет. Если вам досталась вторая роль, то попытайтесь наиболее четко и правильно следовать за передвижениями и позами партнера.

3

БЛОК: ДИКЦИЯ

Пункт, важность которого объяснять не нужно. Очевидно, что для профессии артиста нужна хорошая дикция, над которой нужно работать ежедневно. Здесь снова можно обратиться к Станиславскому, который говорил, что красивая речь должна быть не просто навыком, а частью личности человека, такой, словно она была у него от рождения. Это значит, что разговаривать правильно и хорошо актер должен не только на сцене или съемочной площадке, но и за чашкой кофе с другом. Причем дикция – это не просто правильное и громкое произношение слов вслух, но и умение владеть интонациями, управлять вниманием зрителя с помощью своей речи.

Не бойтесь сломать язык

1

Тренировать дикцию хоть раз в жизни приходилось каждому, вспомните хотя бы уроки в начальной школе, где вы просили проговорить смешные скороговорки. Начинать тренировку дикции с упражнений по артикуляции. Артикуляция необходима для того, чтобы уметь четко и правильно произносить отдельные звуки речи. Одна из них заключается в том, чтобы произносить сложные буквенные сочетания, которые в бытовой жизни встречаются крайне редко.

НАПРИМЕР: ЛРА, ЛРЯ, ЛРУ, ЛРЮ, ЧРА, ШРА, РЛО, МФО, РЛИ, МФЕ, ЖДРИ, ЖДРА, ЖДРО, ФКТИ, ФКТЕ, ФКТА, ПКТЕ, ПКТЯ, ПКТЮ, ВЗГИ, БГДЕ, ГБДА, ЗДРУ, КПТЭ, ТПКУ и т.п.

Артикуляционная гимнастика

2

Для выполнения этих упражнений лучше встать у зеркала, либо взять небольшое зеркало в руки, чтобы контролировать правильность выполнения. Итак, выполняем упражнения для губ и языка. Проводить артикуляционную гимнастику нужно ежедневно по 3-5 минут, чтобы вырабатываемые навыки закрепились.

1

- Окошко - широко открыт рот – «жарко», закрыт рот – «холодно»

2

- Заборчик – улыбнуться, с напряжением обнажив сомкнутые зубы

3

- Хоботок – с напряжением вытянуть вперед губы (зубы сомкнуты)

4

- Часики – улыбнуться, открыть рот, кончик языка (как часовую стрелку) переводить из одного уголка рта в другой

5

- Спрячь конфетку – рот закрыт, кончик языка с напряжением поочередно упирается в щеки, на щеках образуются твердые шарики – «конфетки»

Артикуляционная гимнастика

2

Для выполнения этих упражнений лучше встать у зеркала, либо взять небольшое зеркало в руки, чтобы контролировать правильность выполнения. Итак, выполняем упражнения для губ и языка. Проводить артикуляционную гимнастику нужно ежедневно по 3-5 минут, чтобы вырабатываемые навыки закрепились.

6

- Лопата – улыбаться, приоткрыть рот, положить широкий язык на нижнюю губу

7

- Язык – игла – приоткрыть рот, показать узкий язычок

8

- Чистим зубки – улыбнуться, открыть рот, кончиком языка с внутренней стороны «почистить» поочередно нижние и верхние зубы

9

- Качели – улыбнуться, открыть рот, кончик языка за верхние зубы, кончик языка за нижние зубы

10

- Вкусное варенье – улыбнуться, открыть рот, широким языком в форме «чашечки» облизать верхнюю губу, убрать язык в рот

Артикуляционная гимнастика

2

Для выполнения этих упражнений лучше встать у зеркала, либо взять небольшое зеркало в руки, чтобы контролировать правильность выполнения. Итак, выполняем упражнения для губ и языка. Проводить артикуляционную гимнастику нужно ежедневно по 3-5 минут, чтобы вырабатываемые навыки закрепились.

11

- Чашечка – улыбнуться, широко открыть рот, высунуть широкий язык и придать ему форму «чашечки» (т.е. слегка приподнять кончик и боковые края языка)

12

- Болтушка – языком быстро двигать по верхней губе – «бл – бл- бл-бл...

13

- Лошадка – приоткрыть рот, присосать язык к нёбу, щёлкнуть языком (как цокают копытами лошадки), цокать медленно и сильно, тянуть подъязычную связку

14

- Лошадка отбрыкивается (на расслабление мышц губ и языка).

Три различных версии Конституции

3

Возьмите Конституцию России и выберите абсолютно любой отрывок. Ваша задача – прочитать его несколько раз, психологически погружаясь в различные условия. Сначала произнесите текст так, словно вы зачитываете торжественный манифест, затем так, словно признаетесь в страстной любви, а напоследок так, словно перед вами не Конституция, а увлекательный и качественный детектив. Внимательно следите за дикцией – в каждом из предложенных случаев она должна стремительно меняться, где-то быть мягче и пластичнее, а где-то напористее и четче. Для оценки результатов вам понадобится помощь друзей, чтобы они смогли рассказать вам об ошибках и помочь добиться идеального звучания каждого отрывка.

БЛОК: ПАМЯТЬ

Для того, чтобы запомнить большие пласты текста и транслировать их со сцены, артисту необходимо иметь отменную память. Принято считать, что свойство быстро и навсегда запомнить любую информацию – врожденное, как талант. Но, память поддаётся тренировке так же, как мышцы нашего тела.

Фиксируйте детали в блокноте



Теперь, когда идете куда-нибудь гулять или, лучше, когда отправляетесь путешествовать, возьмите за правило записывать свой маршрут на листочке (в телефоне, планшете) в конце прогулки или поездки. Если у вас есть склонность к рисованию, то можно не только писать, но и зарисовывать мелкие подробности и детали, встреченные на пути.



Наблюдайте за окружающим миром выделяя предметы конкретной формы (круг, квадрат, овал)

БЛОК: ПАМЯТЬ

Для того, чтобы запомнить большие пласты текста и транслировать их со сцены, артисту необходимо иметь отменную память. Принято считать, что свойство быстро и навсегда запомнить любую информацию – врожденное, как талант. Но, память поддаётся тренировке так же, как мышцы нашего тела.

Больше музыки!

Попросите друзей скинуть вам несколько музыкальных треков, где есть увлекательный текст. Послушайте каждый из них и попытайтесь вслух пересказать сюжет каждой песни. С первого раза может не получиться только каша из метафор и путаница с героями, поэтому переслушайте треки еще по два раза и попытайтесь снова. Если выполнять задание регулярно, то через какое-то время у вас выработается своя методика запоминания, которая в будущем будет очень полезна для фиксации ролей.



БЛОК: ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТЬ

Речь идет о выразительности человека, как личности. О таких людях, обычно, говорят, что они умеют «выделяться из толпы», то есть эффектно преподнести себя и свои таланты. Многие думают, что это качество врожденное, но на самом деле его можно прокачивать и добиваться видимых результатов.

1. Начните со взгляда.

Одним из ключевых приемов гения бизнеса и технологий 21 века – Стива Джобса – был его фирменный ледяной взгляд, который он использовал только в крайнем случае. Если партнер или непонятливый сотрудник не соглашались с мнением Джобса, он не мигая фиксировал взгляд глаза-в-глаза на собеседнике и замедлял речь. Большинство людей, которым пришлось испытать это на себе, говорили, что уже через минуту им хотелось согласиться на что угодно, просто, чтобы прекратить сходящее давление и мощь. Стив методично, в течение нескольких лет, тренировал этот взгляд в зеркале, проверяя впечатление на себе. Первый контакт между любыми людьми или между артистом и аудиторией возникает в момент пересечения взглядов. Поэтому, чтобы производить на публику нужный эффект, вам необходимо понять, как именно вам комфортнее смотреть человеку в глаза – вкрадчиво, пристально, отводить взгляд или задерживать, прищуриваться или, наоборот, смотреть максимально открыто и ободряюще.

БЛОК: ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТЬ

Речь идет о выразительности человека, как личности. О таких людях, обычно, говорят, что они умеют «выделяться из толпы», то есть эффектно преподнести себя и свои таланты. Многие думают, что это качество врожденное, но на самом деле его можно прокачивать и добиваться видимых результатов.

2. 10 непростых вопросов.

Возьмите тетрадь и напишите десять тем для разговора, которые наиболее часто затрагиваются в вашем кругу общения. Вы знаете, ответ на каждый из них? Можете ответить четко и уверенно, подобрать аргументы и защитить свое мнение? Если ответ «да», то напишите 10 вопросов – тех, на которые вы в разговорах не могли дать такой же идеальный и быстрый ответ. Вопросы, которые приводят вас в ступор и вынуждают что-то неразборчиво и путано отвечать. Потратьте время и силы. Чтобы сформулировать на большинство из них ответы, которые сможете дать в случае неожиданной беседы.

БЛОК: ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТЬ

Речь идет о выразительности человека, как личности. О таких людях, обычно, говорят, что они умеют «выделяться из толпы», то есть эффектно преподнести себя и свои таланты. Многие думают, что это качество врожденное, но на самом деле его можно прокачивать и добиваться видимых результатов.

3. Задумайтесь о кумирах.

Наверняка у вас есть люди, которые мотивируют и вдохновляют быть лучше и сильнее.

Это могут быть деятели из абсолютно разных сфер – политики, режиссеры, изобретатели, инженеры, бизнесмены и так далее. Наверняка, каждый из них по-своему выразителен, поэтому потратьте время на то, чтобы проанализировать их биографию и карьеру.

Выберите по несколько факторов или качеств, которые делают этих людей особенными – это может быть красноречие, критичность или упорство.

Попробуйте «перенести» выбранные параметры на себя и трезво оцените их наличие и отсутствие. Таким образом вы поймете, чего вам не хватает и будете тренировать только то, что действительно необходимо для создания выразительного и эффектного образа.

БЛОК: КОНЦЕНТРАЦИЯ

Профессия актёра (педагога, или человека любой другой профессии) может казаться идеальной, особенно если у вас получилось достичь востребованности на рынке труда. Но эта востребованность имеет и другую сторону, противоположную славе и богатству – например, чрезвычайные эмоциональные нагрузки и бешеный темп жизни. Все это требует хороших навыков концентрации, которую можно и нужно тренировать.

01

Докопайтесь до самой сути

Если вы когда –нибудь готовились к экзамену в лихорадочном режиме, проглатывая книгу за книгой, то вам знакомо чувство ускользания смыслов прочитанного. Это нормально, ведь наше внимание во время спешки находится где-то на границе сознания и не работает, а спит. Чтобы минимизировать шанс попасть в неловкую ситуацию, необходимо каждый день учиться погружаться в текст осознанно, упорно искать и находить смысл того, «что же хотел сказать автор». Выберите текст, который хотели бы прочитать со сцены. Читайте его вслух перед зеркалом, расставляя акценты, выбирая любимые и нелюбимые эпизоды. Время от времени старайтесь откладывать лист и репетировать без него.

БЛОК: КОНЦЕНТРАЦИЯ

Профессия актёра (педагога, или человека любой другой профессии) может казаться идеальной, особенно если у вас получилось достичь востребованности на рынке труда. Но эта востребованность имеет и другую сторону, противоположную славе и богатству – например, чрезвычайные эмоциональные нагрузки и бешеный темп жизни. Все это требует хороших навыков концентрации, которую можно и нужно тренировать.

02

Сконцентрируйтесь на запахе

Одно из самых приятных упражнений в этом списке связано с ароматами. Его цель – научиться концентрироваться на одном из множества, не отвлекаясь на остальные. Выберите четыре – пять ароматов, которые не вызывают у вас неприязни: они должны быть доступны в пределах дома. Например, запах цитрусовых от порезанного апельсина, любимый кокосовый гель для душа, воск горящей свечи и свежесваренный кофе. Поставьте объекты рядом так, чтобы аромат каждого из них доносился до ваших рецепторов. Выберите один из запахов и попытайтесь полностью сосредоточиться на нем, не замечая остальные. Это упражнение не самое простое, зато оно обладает еще и медитативным расслабляющим эффектом.

БЛОК: ИМПРОВИЗАЦИЯ

Представьте, что вы выступаете на сцене и внезапно забываете очень важную реплику? Момент произнести её приближается, но память подводит вас и к горлу подступает паника. Профессиональный артист в этой ситуации начинает оттягивать момент «X» с помощью импровизации. Он просчитывает в голове абстрактные «сюжеты отступления», которые сиюминутно же воплощает в жизнь. Для того, чтобы это получилось органично и не смущало зрителей в зале, необходим опыт поведения в подобных, довольно стрессовых для человеческой психики ситуациях. Есть несколько хороших упражнений, которые помогут вам этого добиться.

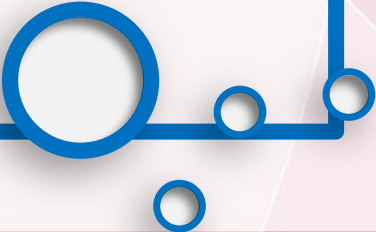


01

Одна история на двоих

Одно из самых лучших упражнений для развития импровизации. Предложите вашему партнеру сесть друг на против друга и по очереди говорить по одному слову, которое по смыслу подходит к предыдущему. Гораздо легче механику упражнения объяснить на конкретном примере:

ВЫ: сегодня П: Яна ВЫ: купила П: килограмм ВЫ вишни П: в супермаркете
ВЫ: около П: школы! И так далее. Главное в процессе внимательно слушать то, что говорит другой и быстро реагировать на услышанное. Старайтесь не брать на раздумья больше трех секунд, чтобы азарта и результата было больше, попробуйте играть с подсчетом баллов за потраченное время на подбор правильного слова. Внимательно следите за сюжетом, используйте больше прилагательных и старайтесь не вводить в диалог больше одного героя. Внимательно следите за сюжетом, используйте больше прилагательных и старайтесь не вводить в диалог больше одного героя.





02

Покажи!

Название тренировки говорит само за себя. Для ее выполнения вам снова потребуется помощь друзей. Договоритесь о том, кто дает задания, а кто их исполняет и приступайте к действию. Например, человек говорит вам «покажи слона», «покажи стул, у которого оторвалась ножка», «покажи треск льда на реке» и так далее. Чем активнее и реалистичнее вы импровизируете, тем больше баллов получаете за каждую задачу.

